

Mit Gott durch die Coronakrise

Die Erschütterung von Seele und Glauben überwinden

Arbeitspapier im Rahmen des Programms
Traumatisierte Menschen begleiten

Pilot-Version, März 2020

Hintergrundinformation

Dieser Leitfaden kann Ihnen dabei helfen:

- die COVID-19 Krankheit besser zu verstehen
- zu erkennen, wie sich die Coronakrise auf Menschen auswirkt
- sich daran zu erinnern, dass Gott mit seiner Liebe und Fürsorge auch mitten in der Krise nahe ist
- herauszufinden, wie man sich selbst und anderen helfen kann, die Coronakrise emotional und geistlich zu durchstehen

Dieser Leitfaden kann auf zweierlei Weise eingesetzt werden: Als eigenständige Einheit, individuell oder in einer kleinen Gesprächsgruppe. Wenn Sie Ihren Heilungsprozess oder den Ihrer Gesprächsgruppe weiter unterstützen möchten, können Sie das mit dem Büchlein „*Trotz der Krise geht es weiter - Eine geistliche Überlebenshilfe*“ tun. Man kann den vorliegenden Leitfaden aber auch im Rahmen einer Traumagesprächsgruppe mit dem Buch „*Traumatisierte Menschen begleiten – Ein Arbeitsbuch für die christliche Gemeinde*“ oder „*Traumatisierte Menschen begleiten – Trost bei Gott finden*“ benutzen.

Wir empfehlen, den Leitfaden in kleinen Gruppen einzusetzen. So können sich die Teilnehmer über die Fragen austauschen und die Übungen gemeinsam durchführen. Wenn es aufgrund der aktuellen Situation nicht möglich ist, sich persönlich zu treffen, kann man eine Videokonferenz machen. Falls Sie die Einheit für sich allein durcharbeiten, machen Sie sich am besten Notizen zu Ihren Antworten, Gedanken und Erkenntnissen.

Es ist effektiver, die Fragen zum Nachdenken zuerst zu besprechen und dann zu den nachfolgenden

Informationen überzugehen. Ziel ist es, sich über die eigenen Gefühle klarzuwerden, ohne zu versuchen, eine „korrekte“ Antwort zu finden.

Eine Gruppe braucht für die gesamte Einheit etwa 1 ½ bis 2 Stunden. Man kann sie allerdings auch in kürzere Abschnitte aufteilen. Dann sollte man jedes Treffen mit einer Wiederholung beginnen: An was erinnern sich die Teilnehmer aus der letzten Einheit? Haben sie noch Gedanken oder Erfahrungen dazu, die sie mitteilen möchten?

Titel der Abschnitte		Minimum an benötigter Zeit
Abschnitt 1:	Zwei Geschichten aus dem Corona-Alltag zur Auswahl	15 Minuten
Abschnitt 2:	Was ist COVID-19?	15 Minuten
Abschnitt 3:	Wie wirkt sich das neue Virus emotional auf Menschen aus?	25 Minuten
Abschnitt 4:	Denken Sie in dieser schwierigen Zeit daran, dass Gott Sie liebt!	15 Minuten
Abschnitt 5:	Wie können wir von den emotionalen Auswirkungen der Coronakrise heil werden?	20 Minuten
Abschnitt 6:	Abschließende Übung	10 Minuten

Ein Dank an die Mitarbeiter des Trauma Healing Institute, SIL International und Wycliff Deutschland, sowie an die Übersetzerinnen und Übersetzer: Dagmar Simantzik, Gabi Weber, Andreas Holzhausen, Uschi Lautenschlager



Mit diesem Symbol werden Handlungsanweisungen für den Gruppenleiter angezeigt.

Weiteres Material zur Vertiefung finden Sie auf Deutsch unter wycliff.de und in anderen Sprachen unter DisasterRelief.Bible.

Die Bibelzitate wurden folgenden Bibelübersetzungen entnommen und auf diese Weise markiert:

GNB: Gute Nachricht Bibel © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, HFA: Hoffnung für alle © 2015 Biblica, Inc.®,

LUT: Lutherbibel 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft

1. Zwei Geschichten aus dem Corona-Alltag zur Auswahl

1a. Wann ist das endlich vorbei?

„Du meinst, alle Veranstaltungen in der Gemeinde sind abgesagt? Das gibt’s doch nicht!“ Hans ist gerade von einer Geschäftsreise zurückgekommen und sitzt mit seiner Frau Anne beim Abendessen.

Sie antwortet: „Hast du unterwegs keine Nachrichten gehört?“

„Doch, klar. Wir haben natürlich über das Coronavirus gesprochen und darüber, wie es sich auf unser Geschäft auswirken kann. Aber ich habe mit keinem Gedanken daran gedacht, dass die Lage so ernst ist. Wir haben uns vor allem Sorgen gemacht, was das für die Leute bedeutet, die auf Stundenbasis bezahlt werden und plötzlich keine Arbeit mehr haben.“

„Ja, für viele wird das schwierig werden“, meint Anne. „Zum Beispiel Theo, der in der Band in der Gemeinde Bass spielt. Ich habe ihn heute in der Stadt getroffen. Er hat mir erzählt, dass er sich wirklich Sorgen macht wegen seiner Finanzen. Alle Konzerte, auf denen er spielen sollte, sind abgesagt. Wie soll er da seine Miete bezahlen? Auch die Selbstisolierung ist schwierig für ihn, denn er hat nicht einmal genug Geld, um sich einen Vorrat an Lebensmitteln zuzulegen. Ich finde, er hat auch ein bisschen krank ausgesehen. Aber er wollte es nicht zugeben und ist schnell nach Hause gegangen, weil er ein paar Kindern online Musikunterricht gibt. Er nutzt jede Chance, um etwas

Geld zu verdienen.“

Am nächsten Tag hören Hans und Anne zu ihrer Bestürzung, dass eine ältere Tante von Hans mit dem Virus ins Krankenhaus gekommen ist. Noch bevor sie die Tante anrufen können, kommt die Nachricht, dass sie gestorben ist. Es sei zu Komplikationen gekommen, wegen ihrer chronischen Lungenerkrankung. In den nächsten Tagen hilft Hans bei den Vorbereitungen für die Beerdigung und stellt erschrocken fest, dass auch das komplizierter geworden ist. Wegen der Kontaktsperre dürfen nur wenige eng Verwandte an der Beerdigung teilnehmen. Dann wird ihm mitgeteilt, dass die Trauerfeier verschoben werden muss, weil es beim Beerdigungsinstitut wegen der vielen Todesfälle eine lange Warteliste gibt. Hans hatte eine enge Beziehung zu seiner Tante, aber jetzt gibt es so viele andere Probleme zu bedenken, dass er gar nicht dazu kommt, den Verlust wirklich zu betrauern.

Anne bekommt die Nachricht, dass sie nicht zur Arbeit kommen kann, weil eine Kollegin sich mit dem Virus angesteckt hat. Ein paar Tage lang freut sie sich, dass sie endlich Zeit hat, die monatelang aufgeschobenen Aufgaben im Haushalt zu erledigen. Aber schon bald wird sie unruhig und deprimiert. „Wann wird das Leben endlich wieder normal werden?“, stöhnt sie. Die Einschränkungen ziehen sich Woche um Woche hin und sie fühlt sich elender und elender. Manchmal sitzt sie einfach nur da und starrt ins Leere. Sie fragt sich, wie Gott das alles zulassen konnte und warum sie überhaupt noch daran glaubt, dass Gott sie liebt und für sie sorgt.

Hans' und Annes Gemeinde gibt sich alle Mühe, den Kontakt zu ihren Mitgliedern aufrechtzuerhalten. Über die Hauskreisleiter versuchen die Ältesten, festzustellen, wie es den Gemeindegliedern geht. Dem Leiter von Hans' und Annes Hauskreis bleibt nicht verborgen, dass Anne ausgelaugt und erschöpft ist. Er versucht, ihr zu helfen. Der Hauskreis hat sich schon vorher als Online-Gruppe formiert. Jetzt organisieren sie zusätzlich einmal in der Woche ein virtuelles Treffen, um zusammen in der Bibel zu lesen. Andere Leute aus der Gemeinde erzählen Anne, dass ihnen ein täglicher flotter Spaziergang bei jedem Wetter geholfen hat. Sonntags bietet die Gemeinde einen Livestream an: zwei Mitarbeiter machen Musik und der Pastor predigt vor leeren Stühlen.

Nach und nach gewöhnt sich Anne an die neue Realität. Sie findet zurück zu der Gewissheit, dass Gott sich um sie kümmert, egal was kommt. Außerdem findet sie Möglichkeiten, sich sinnvoll zu beschäftigen.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

- Wie wirkt sich die Coronakrise auf Hans' und Annes Leben aus?
- Wie hilft der Hauskreis Anne und Hans?
- Was finden Sie schwierig an dieser Geschichte?

1b. Überforderung ohne Ausweg?

Am Freitagnachmittag kommt Tina von der Arbeit. Sie arbeitet 20 Stunden pro Woche im Büro. Jetzt holt sie ihre 3 Kinder aus der Nachmittagsbetreuung ab. Ihre Söhne Samuel und Max gehen in den Kindergarten, ihre Tochter Lena besucht die Grundschule. Sie bittet: „Mama, trägst du meinen Ranzen? Der ist so schwer!“ Etwas verwirrt von der Bitte nimmt Tina der Tochter ihre Last ab und stellt überrascht fest, dass die Schultasche tatsächlich sehr viel wiegt. „Was hast du denn da drin?“, fragt sie deshalb. „Alle meine Schulsachen. Unsere Lehrerin sagt, dass wir ab Montag vielleicht zu

Hause lernen müssen. Es kann sein, dass die Schule geschlossen wird!“ Im Kindergarten bestätigt sich die Aussage. Die Erzieherin erzählt, die Bundesländer hätten beschlossen, die Einrichtungen ab Montag zu schließen, damit sich Corona nicht so schnell weiterverbreitet. Tina hatte von dieser Möglichkeit gehört und deshalb schon vorsorglich alles Nötige von der Arbeit mitgebracht, damit sie notfalls von daheim aus arbeiten kann. Sie ruft ihren Chef an und bereitet sich seelisch auf einige Wochen mit den Kindern zu Hause vor. Ihr Mann Timo kann sie nur wenig unterstützen, weil er 40 Stunden pro Woche in der Firma vor Ort gebraucht wird. Im Ranzen ihrer Tochter findet Tina einen Unterrichtsplan, auf dessen Grundlage sie Lena in den nächsten Wochen unterrichten soll. Ab jetzt betreut Tina von montags bis freitags ihre drei Kinder zu Hause. Schule, Kindergärten und Spielplätze sind geschlossen. Es gibt eine Kontaktsperre. Die Großeltern sollen die Kinder nicht sehen, da sie im Alter von über 70 Jahren zur Risikogruppe gehören. Für sie besteht also bei der Infektion mit dem Virus eine höhere Wahrscheinlichkeit, an der lebensgefährlichen Lungenkrankheit COVID-19 zu sterben. So ist Tina auf sich allein gestellt.

Vormittags unterstützt sie Lena bei ihren Hausaufgaben und erledigt währenddessen das Wichtigste im Haushalt. Die beiden Kindergartenkinder spielen in der Zeit. Leider stören sie ihre ältere Schwester oft, sodass die Schularbeit schwierig wird. Tina muss viel Zeit investieren, um die Kinder so zu betreuen, dass die Aufgaben zeitnah erledigt werden. Anschließend versucht Tina, mit den Kindern gemeinsam das Mittagessen zu kochen. Ab und zu muss sie für die Arbeit an einer Videokonferenz teilnehmen. Es fällt ihr schwer, sich auf das Gespräch zu konzentrieren, denn ihre Kinder interessieren sich auch für die Konferenz.

Damit Tina relativ ungestört ihre Arbeit erledigen kann, schaltet sie den Kindern nach dem Mittagessen den Fernseher an. Auf diese Weise arbeitet sie ca. 90 Minuten. Ihr Gewissen meldet sich. Denn eigentlich möchte Tina nicht, dass ihre Kinder so lange fernsehen. Den Rest ihrer Arbeit erledigt sie abends, wenn ihr Mann nach Hause kommt, ab 17.30 Uhr und am Samstagvormittag. So kann sie nachmittags noch einige Zeit den Kindern widmen und dafür sorgen, dass sie sich im Garten bewegen. Abends fällt es ihr schwer, sich auf ihre Arbeit zu konzentrieren. Sehr gerne würde sie gerade in der Zeit vor dem Zubettgehen für ihre Kinder da sein. Nach 2 Wochen Kontaktsperre fühlt sich Tina ausgelaugt und erschöpft. Sie ist ständig müde, unaufmerksam und wird leicht wütend, wenn ihre Kinder etwas anstellen. Im Haushalt wächst das Chaos. In der Wohnung liegt überall Spielzeug herum, Wäscheberge türmen sich und die Schulaufgaben mit der Tochter verlaufen schleppend. Ihren Beruf kann Tina nicht zuverlässig ausüben. Sie übersieht wichtige E-Mails und ihr unterlaufen Fehler. Sie baut ein paar Überstunden ab, aber Urlaub mag sie nicht nehmen, denn die Sommerferien muss sie ja möglicherweise auch überbrücken. Den Wocheneinkauf muss sie gut planen. Einkaufen kann sie nur noch, wenn ihr Mann zu Hause ist. Das Risiko, dass Kinder sich beim Supermarktbesuch infizieren, ist zu hoch.

Ihren Mann sieht sie kaum noch, sie besprechen nur noch das Wichtigste. Ihre Hobbys übt Tina sporadisch am Wochenende aus. Auch das Gemeindeleben vermisst sie. Sonntags schaut die Familie sich einen Kindergottesdienst gemeinsam an. In ihrer Gemeinde gibt es zwar Online-Predigten zum Download, aber im Alltag kommt sie nicht dazu, sie zu hören.

Nachts liegt Tina jetzt immer öfter wach. Was, wenn sie ihre Eltern nicht mehr wiedersehen würde?

Was, wenn ihr Mann seine Arbeit verlieren würde? Sein Arbeitgeber hat immerhin schon Kurzarbeit angekündigt. Was, wenn die Finanzen am Ende nicht reichen? Was, wenn sie ihre Kinder nicht versorgen könnte? Manche Lebensmittel sind schwer zu bekommen. Wer kümmert sich um die Kinder, falls sie selbst oder Timo an COVID-19 erkrankt und ins Krankenhaus muss? Wann hat das alles ein Ende? Sie vermisst ihre Arbeitskollegen und ihre Freunde. Gerade jetzt braucht sie dringend Kontakt zu Mitchristen und Zeit, um zu beten und in der Bibel zu lesen. Tina fragt sich: „Wo ist Gott, wenn ich meinen Glauben nicht stärken kann? Ich brauche Hilfe!“

Timo sieht, dass es seiner Frau schlecht geht. Er möchte ihr gerne helfen. Aber er muss arbeiten. Bei seiner Arbeit fragt er sich oft, wie es wohl zu Hause läuft. Manchmal ruft sie ihn auf der Arbeit an. Aber er kann nicht helfen. Gerne würde er seinen Feierabend mit den Kindern und seiner Frau genießen. Aber dann muss Tina arbeiten. So nutzt er die Abende, um dringende Dinge im Haushalt zu erledigen. Am Wochenende nimmt er die Kinder, um seine Frau zu entlasten. Aber er sieht, dass es nicht reicht. Dass er selbst auch ständig müde ist, blendet er aus.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

- Wie wirkt sich die Epidemie des COVID-19 Virus auf das Leben von Tina und ihrer Familie aus?
- Was könnte Tina in ihrer Situation helfen? Was würde ihr guttun?
- Was finden Sie schwierig an dieser Geschichte?

2. Was ist COVID-19?

COVID-19 nennt sich die Krankheit, die durch eine neue Art des Coronavirus verursacht wird, dem SARS-CoV-2. Einige andere Mitglieder der Coronavirus-Familie sind bekannt als Verursacher von Erkältungen und SARS (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom). Die Gruppe dieser Viren wird oft mit der Übertragung von Tier zu Mensch in Verbindung gebracht. Das neue Virus ist nicht nur ein örtlich begrenztes Problem, sondern hat sich über den ganzen Globus ausgebreitet und somit eine Pandemie ausgelöst. Das Virus ist extrem ansteckend und kann zum Tod führen.

QUIZ

Lesen Sie folgende Aussagen und notieren Sie, ob Sie sie für richtig oder falsch halten. Die Antworten finden Sie am Ende des Leitfadens.

1. Die Hauptsymptome von COVID-19 sind Fieber, trockener Husten und Atembeschwerden.
2. Man kann sich bei Personen anstecken, die keine COVID-19-Symptome haben.
3. Junge Menschen müssen sich keine Sorgen machen, dass sie sich mit dem Virus infizieren.
4. COVID-19 ist in jedem Fall tödlich.
5. Komplette Isolation ist die einzige Möglichkeit, sich nicht zu infizieren.
6. Infizierte müssen auf jeden Fall im Krankenhaus behandelt werden.
7. Zum Schutz vor einer Ansteckung sollten Sie auch Ihre Kinder nicht mehr umarmen.
8. Das Tragen eines Mundschutzes ist der beste Schutz vor einer Infektion.
9. Ein Christ in Quarantäne ist immer glücklich und zufrieden.


FRAGEN ZUM NACHDENKEN

1. Was sagen die Menschen in Ihrer Umgebung über COVID-19?
2. Gibt es einen Unterschied zu dem, was Sie gerade gelernt haben?

3. Wie wirkt sich das neue Virus emotional auf Menschen aus?

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

- Inwiefern fühlen sich Menschen in der Coronakrise hilflos?
- Welche Ängste ruft COVID-19 in Menschen hervor?
- Welche Verluste erleben Menschen durch COVID-19?
- Wie wirkt sich die Kontakt- oder Ausgangssperre auf die Menschen aus?

 Tragen Sie die Rückmeldungen zusammen; ergänzen Sie anschließend, was noch nicht erwähnt wurde. Die folgende Liste kann Ihnen helfen:

- zu 1. **Hilflosigkeit:** Man ist handlungsunfähig, hat kein Mitspracherecht und keine Kontrolle über sein eigenes Leben. Man ist Opfer von etwas, das über einen hereinbricht, und ist dem ausgeliefert. Man versteht die Welt nicht mehr und weiß nicht, wem oder was man glauben soll.
- zu 2. **Ängste:** Möglicherweise hat man Angst vor dem Tod oder vor Veränderungen; Angst, den Arbeitsplatz, das Haus, den Lebensstil oder den Sinn des Lebens zu verlieren. Man hat Angst, keine medizinische Hilfe für sich oder seine Angehörigen zu bekommen; Angst vor überspannten oder bagatellisierenden Reaktionen, vor Panikmache oder unzureichendem Schutz. Menschen, die positiv auf das Virus getestet wurden oder aus Gruppen mit hohen Infektionsraten stammen, befürchten vielleicht, stigmatisiert zu werden.
- zu 3. **Verluste:** Man kann die Arbeit verlieren, das Einkommen, das Zuhause, den Kontakt zu Angehörigen und Freunden sowie den vorhersehbaren Lebensrhythmus. Menschen, die man kennt und liebt, sterben vielleicht und man hat keine Möglichkeit, sich zu verabschieden oder bei der Beerdigung dabei zu sein. Gottesdienste und andere Veranstaltungen, auf die man sich gefreut hat, werden abgesagt, man verliert den Spaß am Leben.
- zu 4. **Isolation:** Man kann sich einsam, gefangen oder antriebslos fühlen. Manche werden wütend, depressiv und sogar suizidgefährdet. Diejenigen, die mit vielen Familienmitgliedern im Haus zusammengepfercht sind, fühlen sich eingeeengt und genervt. Das kann energieraubend und der Grund dafür sein, dass man ständig müde ist. Es kann aber auch zu Gewalttätigkeit führen. Manche dieser Gefühle können noch lange nach der Quarantäne anhalten.

Für jeden wird diese Zeit Stress bedeuten. Menschen, die überwältigt sind vom Gefühl der Hilflosigkeit, der Angst, der Verluste oder von den Auswirkungen der Isolation, können ein Trauma erleben. Wundern Sie sich nicht, wenn der Schmerz über andere Dinge, die Sie in der Vergangenheit erlebt haben, in dieser Zeit wieder hochkommt.

FRAGE ZUM NACHDENKEN

Was war oder ist für Sie das Schwierigste in der Coronakrise?

4. Denken Sie in dieser schwierigen Zeit daran, dass Gott Sie liebt!

Wählen Sie eine der folgenden Übungen aus oder machen Sie beide.

ÜBUNG: WO IST GOTT?

Sie haben bereits darüber nachgedacht, welche Auswirkungen die Coronakrise auf Menschen hat, und überlegt, was für Sie das Schwierigste in dieser Zeit ist. Nehmen Sie sich nun Zeit, darüber nachzudenken, wo Gott in dieser Krise ist.

Sie brauchen Papier und Stifte.

1. Kommen Sie zur Ruhe. Überlegen Sie, wo Gott für Sie in dieser Krise ist. Welche Bilder kommen Ihnen in den Sinn?
2. Teilen Sie Ihr Blatt in der Hälfte. Zeichnen Sie auf die eine Hälfte, was Ihnen gerade in den Sinn kommt. Lassen Sie die Zeichnung entstehen, ohne viel darüber nachzudenken. Es geht darum, dass Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck bringen, und nicht darum, wie gut Sie zeichnen können. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Gott völlig abwesend ist. Es ist in Ordnung, sich so zu fühlen.
3. Lesen oder hören Sie Römer 8,38–39 und nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken:
„Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.“ (LUT 2017)
4. Zeichnen Sie jetzt auf die andere Hälfte Ihres Blattes. Was denken Sie, wo Gott jetzt ist.
5. Denken Sie über beide Zeichnungen nach. Wenn Sie möchten, tauschen Sie sich mit anderen darüber aus oder schreiben Sie es für sich auf.

ÜBUNG: LIVE-BILD


Für diese Übung benötigen Sie mindestens eine weitere Person.

1. Lesen oder hören Sie Römer 8,38–39 und lassen Sie die Verse in aller Ruhe auf sich wirken:
„Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt.“ (HFA)
2. Sprechen Sie in kleinen Gruppen oder zu zweit darüber, welcher Teil des Bibeltextes Ihnen am wichtigsten geworden ist. Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und stellen Sie diesen Abschnitt mit Ihrem Körper als Pose dar.
3. Stellen Sie das Live-Bild den anderen vor oder lassen Sie jemanden ein Foto oder Video davon machen. Halten Sie die Pose mindestens 30 Sekunden lang.
4. Tauschen Sie sich über folgende Fragen aus:
 - a. Haben Sie die Bibelstelle durch die Übung besser verstanden als vorher? Erklären Sie.
 - b. Hat die Bibelstelle Sie getröstet oder Ihnen Hoffnung gegeben? Erklären Sie.

5. Wie können wir von den emotionalen Auswirkungen der Coronakrise heil werden?

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

1. Was hilft Ihnen, mit der Coronakrise zurechtzukommen?
2. Was hindert Sie daran, damit klarzukommen?

 Tragen Sie die Rückmeldungen zusammen; fügen Sie dann von der folgenden Liste hinzu, was Sie für wichtig halten, aber noch nicht erwähnt wurde.

Was hilft, wenn starke Gefühle hochkommen:

- Stehen Sie dazu, dass dies eine traumatische Situation ist, und stehen Sie zu Ihren Gefühlen. Sie sind normal! Je mehr Sie Ihre Gefühle zulassen, desto besser können Sie darauf reagieren.
- Machen Sie eine Liste von allem, was Sie verloren oder verpasst haben. Es ist ganz normal, traurig zu sein, wenn wir Verluste erleiden.
- Finden Sie Möglichkeiten, sich selbst zu beruhigen. Versuchen Sie z. B. langsam und tief zu atmen, stellen Sie sich Szenen vor, die beruhigend auf Sie wirken usw.
- Achten Sie darauf, wo genau in Ihrem Körper Sie Anspannung empfinden. Versuchen Sie, alle Körperteile zu entspannen, die angespannt sind. (Progressive Muskelentspannung kann z. B. dabei helfen).
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle mit jemandem, dem Sie vertrauen und der gut zuhören kann. Hören Sie sich auch die Erfahrungen Ihres Gesprächspartners an.
- Sagen Sie Gott ganz ehrlich, wie Sie sich fühlen.
- Ruhen Sie sich aus in der Fürsorge Gottes. Bibelverse wie Josua 1,9; Psalm 91,11+12; Jesaja 41,13; Zefanja 3,17 können dabei helfen.
- Machen Sie Kindern und Teenagern Mut, ihre Gefühle auszudrücken – in Worten, durch kreative Tätigkeiten (wie Bilder malen oder Figuren kneten) oder im Spiel. Hören Sie ihnen zu.
- Suchen Sie sich eine zuverlässige Informationsquelle über die Krankheit, die Gefahren und angemessene Verhaltensregeln.

Was hilft, mit der Isolation umzugehen:

- Nehmen Sie Kontakt zu anderen auf, ohne dass Sie einander direkt begegnen: per Telefon, virtuell per Internet oder auf andere kreative Weise.
- Sprechen Sie mit anderen über Bibelstellen, die Sie ermutigen und trösten.
- Schaffen Sie sich feste Punkte im Tagesablauf.
- Achten Sie auf genügend Bewegung und frische Luft, wo es möglich ist. Ruhen Sie sich regelmäßig aus.
- Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht.
- Helfen Sie anderen, vielleicht sogar Menschen, die am meisten von den Auswirkungen des Virus betroffen sind.

- Suchen Sie sich sinnvolle Tätigkeiten. Was wollten Sie schon immer machen? Was davon könnten Sie jetzt tun?

FRAGE ZUM NACHDENKEN:

Welche ein oder zwei Punkte aus der Liste könnten Ihnen helfen?

6. Abschließende Übung

1. Werden Sie innerlich ruhig. Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Behälter, wie z. B. einen Rucksack, einen Krug, eine Schüssel, einen Korb oder einen Koffer. Welchen Behälter wählen Sie?
2. Denken Sie an die Bedenken und Ängste, die Sie mit sich herumtragen. Worüber machen Sie sich Sorgen? Legen Sie jede einzelne Sorge in Ihren Behälter. Sie können das in Ihrer Vorstellung tun oder auf ein Blatt Papier schreiben oder zeichnen. Spüren Sie dann, wie schwer sich Ihr Behälter anfühlt.
3. Denken Sie über die Worte von Jesus in Matthäus 6,25–32 nach:
„Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euer Leben, ob ihr etwas zu essen oder zu trinken habt, und um euren Leib, ob ihr etwas anzuziehen habt! Das Leben ist mehr als Essen und Trinken, und der Leib ist mehr als die Kleidung! Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte – aber euer Vater im Himmel sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel mehr wert als Vögel! Wer von euch kann durch Sorgen sein Leben auch nur um einen Tag verlängern? Und warum macht ihr euch Sorgen um das, was ihr anziehen sollt? Seht, wie die Blumen auf den Feldern wachsen! Sie arbeiten nicht und machen sich keine Kleider, doch ich sage euch: Nicht einmal Salomo bei all seinem Reichtum war so prächtig gekleidet wie irgendeine von ihnen. Wenn Gott sogar die Feldblumen so ausstattet, die heute blühen und morgen verbrannt werden, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern? Habt ihr so wenig Vertrauen? Also macht euch keine Sorgen! Fragt nicht: ›Was sollen wir essen?‹ ›Was sollen wir trinken?‹ ›Was sollen wir anziehen?‹ Mit all dem plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel weiß, dass ihr all das braucht.“ (GNB)
4. Geben Sie die Last Ihrer Sorgen ab, indem Sie Ihren Behälter Gott übergeben. Stellen Sie sich das bildlich vor oder malen Sie es. Wie fühlen Sie sich jetzt?
5. Wenn Sie möchten, reden Sie mit anderen über Ihre Erfahrung – in dem Maß wie Sie sich damit wohlfühlen.

Singen Sie zum Schluss ein ermutigendes Lied zusammen und beten Sie füreinander.

ANTWORTEN AUF DIE QUIZFRAGEN

1. Richtig.
2. Richtig. Es kann sein, dass die Symptome erst zwei Wochen nach der Infektion ausbrechen. In der Zeit kann man das Virus aber übertragen. Um die Verbreitung des Virus einzudämmen, ist es hilfreich, den Kontakt mit anderen zu begrenzen. Experten raten, 1,50 bis 2 Meter Abstand zu anderen Personen zu halten.
3. Falsch. Junge Menschen können sich mit dem Virus infizieren und es übertragen, ohne selbst ernsthaft zu erkranken. Sie sollten deshalb vorsichtig sein.
4. Falsch. In den meisten Fällen treten leichtere Symptome auf, wie man sie von einer Erkältung oder Grippe kennt. Manche Menschen haben gar keine Symptome. Allerdings sind ältere Menschen (über 65), Menschen mit Herz- oder Lungenerkrankungen, Atemproblemen oder Diabetes besonders gefährdet, schwerer zu erkranken. Ein Grund, warum so viele Menschen an COVID-19 sterben, ist, dass man sich so leicht mit dem Erreger infiziert. Ein weiterer Grund ist, dass in manchen Regionen und Ländern die Zahl der schwer Erkrankten höher ist als die Möglichkeiten, sie intensivmedizinisch zu betreuen.
5. Richtig. Man kann das Virus in sich tragen, ohne Symptome zu haben (s. o.). Das ist einer der Gründe, weshalb es sich so stark verbreitet.
6. Falsch. Die meisten Erkrankten werden auch ohne oder mit nur leichter symptomatischer Behandlung wieder gesund. Schwer Erkrankte müssen in der Regel ins Krankenhaus.
7. Falsch. Kinder und Jugendliche brauchen nach wie vor die körperliche Nähe ihrer Eltern.
8. Falsch. Ein Mundschutz bewahrt davor, sich ins Gesicht zu fassen und senkt das Infektionsrisiko zu einem gewissen Grad. Wenn Sie bereits mit COVID-19 infiziert sind, kann die Gesichtsmaske das Risiko senken, dass Sie die Krankheit verbreiten; sie ist aber kein hundertprozentiger Schutz. Beschäftigte im Gesundheitswesen, die mit COVID-19-Patienten in Kontakt kommen, sollten Gesichtsmasken mit hohem Schutzfaktor und Schutzkleidung tragen. Halten Sie sich bzgl. des Tragens eines Mundschutzes an die Empfehlungen der örtlichen Behörden.
Um sich vor einer Infektion mit dem Virus zu schützen, sollten Sie:
 - sich häufig und jedes Mal mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife waschen
 - sich nicht an die Augen, den Mund oder die Nase fassen
 - mindestens 1,50 m Abstand Menschen halten, die nicht im selben Haushalt wohnen
9. Falsch. Wir sind so geschaffen, dass wir Gemeinschaft und Strukturen in unserer Welt brauchen. Deshalb ist es normal, in solch einer Situation Gefühle zu erleben, wie sie auch bei Traumata oder Verlust auftreten. Das ist kein Zeichen von schlechtem Charakter oder mangelndem Glauben.